

opusdei.org

Treball i família: algunes pautes per conciliar-los

Com combinar una vida laboral intensa i el temps que exigeixen el cònjuge i els fills? Com evitar que la feina esdevingui un obstacle per a la vida de família? Article de la sèrie sobre l'amor humà.

11/09/2016

1a PART

Vida familiar i vida laboral

Avui és freqüent trobar molts matrimonis que pateixen una contínua tensió en intentar conciliar la vida professional i la vida familiar. Es troben amb manca de temps i d'energia per arribar a tot: l'atenció dels fills, la cura de la casa, les exigències del treball professional... Aquesta tensió pot afectar molt negativament la família. Malgrat els esforços que fan els esposos, sovint se senten derrotats pel remolí que imposa la vida contemporània. Què està passant?

El repte de la conciliació entre la vida laboral i la vida familiar sembla irrompre com un fenomen complex, que força matrimonis per ara no han sabut resoldre. Potser, la causa amb més incidència en aquest fet ha estat la incorporació massiva de la dona al mercat laboral durant els segles XIX i XX, la qual cosa ha canviat una dinàmica tranquil·la on semblava imperar una distribució clara de

tasques: l'àmbit domèstic era més propi de la dona i el laboral fora de casa de l'home. Aturant-nos a pensar sobre la situació en què es troba la família en l'actualitat, veiem que hi ha aspectes ambivalents. Així ho descriu la Exhortació apostòlica *Familiaris Consortio*:

"D'una banda hi ha una consciència més viva de la llibertat personal i una atenció més gran a la qualitat de les relacions interpersonals en el matrimoni, a la promoció de la dignitat de la dona, a la procreació responsable, a l'educació dels fills; hom té a més consciència de la necessitat de desenvolupar relacions entre les famílies, amb vista a una ajuda recíproca espiritual i material, al coneixement de la missió eclesial pròpia de la família, a la seva responsabilitat en la construcció d'una societat més justa. D'altra banda no falten, però, signes de preocupant degradació d'alguns

valors fonamentals: una equivocada concepció teòrica i pràctica de la independència dels cònjuges entre si; les greus ambigüitats sobre la relació d'autoritat entre pares i fills; les dificultats concretes que sovint experimenta la família en la transmissió dels valors; el nombre cada vegada més gran de divorcis, la plaga de l'avortament, el recurs cada vegada més freqüent a l'esterilització, la instauració d'una tan real como falsa mentalitat anticoncepcional"[1].

Aquesta síntesi pot servir-nos per orientar cada situació de la vida (personal, laboral, familiar, social, etc.), i donar-li el lloc i la rellevància que li correspon.

Sentit de la feina

En primer lloc, cal pensar que d'alguna manera la feina es fa present en totes les esferes de la nostra vida: ja sigui no-remunerada,

professional, domèstica o social; el cristià sempre pot treballar, esforçar-se, a semblança de Jesucrist i del Pare: "El meu Pare treballa sempre, i Jo també treballo"[2].

El treball és un terreny connatural a l'ésser humà. Hem estat creats per treballar[3]; no només per aconseguir una manutenció, sinó per contribuir al progrés social i al bé de tota la humanitat. Com explica la *Gaudium et Spes*, Déu decideix crear l'home i la dona perquè governin les coses de la terra en justícia i santedat. Aquesta és la seva feina. En el sentit més originari, el treball no és altra cosa que l'activitat de l'ésser humà que interactua amb la creació material; de manera que, constitutivament, estem fets per treballar: "*homo, quasi adiutor est Dei*", com l'ajudant de Déu, diu audaçment Sant Tomàs d'Aquino; ja que la creació, éssent perfecta perquè és obra de Déu, alhora pot ser

perfeccionada per la llibertat de l'home.

Així mateix, sabem que el dolor i el cansament s'uneixen a la feina després del pecat original.

Tanmateix, més que el cansament, la pitjor conseqüència del pecat potser és l'orgull: la deformació de la feina que ens condueix a oblidar que som ajudants de Déu, a invertir els termes i voler, per la feina, ser com déus.

Som col·laboradors de Déu en la família, en la cura dels fills, en el treball professional. Si ens deixem portar per l'orgull o per la mandra, no prendrem les decisions encertades per aconseguir l'equilibri adequat en la nostra família. Per exemple, l'orgull professional desmesurat o el rebuig de tasques de menor brillantor podrien fer-nos deixar de banda l'ambient familiar, on trobem la font més gran de felicitat.

Unitat de vida

En segon lloc, les esferes professional i domèstica no haurien d'enfrontar-se, ja que en realitat es complementen: l'àmbit familiar s'enriqueix amb la vida professional i, al mateix temps, la vida professional s'omple de sentit i d'il·lusió des de la perspectiva familiar.

Una cosa que ja apuntava sant Josepmaria: "Són compatibles els dos treballs. Tu els fas compatibles. Avui, a la vida, gairebé tothom té la pluriocupació. (...) I et dic que tens raó, que són dues tasques perfectament compatibles"[4].

Tanmateix, com assenyala el Papa Francesc, "la família és un gran punt de verificació. Quan l'organització de la feina la té com a ostatge, o fins i tot en dificulta el camí, llavors estem segurs que la societat humana ha començat a treballar en contra de si

mateixa. Les famílies cristianes tenen en aquesta articulació un gran repte i una gran missió. Elles porten en si els valors fonamentals de la creació de Déu: la identitat i el vincle de l'home i la dona, la generació dels fills, la feina que té cura de la terra i fa habitable el món"[5].

La coherència cristiana porta a prioritzar, segons les circumstàncies, cadascuna de les tasques que es deriven de la nostra condició de pares, cònjuges, amics, companys, etc. Aquí rau la lluita per mantenir la unitat de vida: establir les prioritats; és a dir, fixar la vista en els objectius més alts d'amor a Déu i amor als altres en qualsevol àmbit que ens desenvolupem.

Aquestes metes ens ajuden a posar al seu lloc els múltiples quefers, que són jerarquitzats d'acord amb aquest ideal de vida. I, al mateix temps, a tractar de viure'ls amb intensitat,

traient-los el màxim de partit: amb els peus ben ancorats a terra i la vista al cel, com agradava repetir a sant Josepmaria. En definitiva, més que conciliar, es tracta d'integrar les diferents activitats de cada jornada - o, almenys, d'intentar-ho cada dia.

La feina de la llar

En gran mesura, hom mira de dissenyar un projecte matrimonial propi, que s'adeqüi a les necessitats de cada família: sense fills, amb molts o pocs fills, fills amb necessitats especials, amb cura dels avis... Si un dels cònjuges decideix dedicar-se a cura de la llar és una opció legítima. En concret, són moltes les mares que opten exclusivament per la la llar. Amb mentalitat professional, també elles han de conciliar aquesta feina amb la vida familiar.

La cura de la llar es tradueix en estar pendent de mil detalls de la

convivència diària que, realitzats amb amor, excedeixen de transcendència humana i sobrenatural. Com explica una mare anglesa de cinc fills, "al cap i a la fi, gran part de la vida consisteix en coses petites: anar ordenant tot quan plego , per amor; oferir el rentat dels mitjons pudents per la tasca apostòlica de l'Església a Kazakhstan; escoltar un fill quan estic esgotada i desitjant cinc minuts de pau; ser educada amb el venedor de finestres que truca just quan soc amb el dinar a taula..."[6].

2a PART

Pautes per a l'equilibri feina / família

La primera part d'aquest article versa sobre la unitat de vida i la integració desitjable entre treball professional i vida familiar. En aquesta segona part s'ofereixen algunes pautes per avançar en

l'afany per fer compatibles ambdós àmbits. Aquestes regles podrien resumir-se en quatre: anticipar, assumir, aprendre i estimar.

- Anticipar

- Assumir

- Aprendre

- Estimar

Per arribar a tot convé ser pràctics i anticipar tot el possible les tasques. Amb suficient antelació, podem col·locar primer les grans "pedres", les importants, perquè cada tasca tingui el seu lloc i hi pugui cabre tot. Així mateix, per anticipar, hem de tenir clara la prioritat dels quefers: Déu, els altres i jo, és una forma ràpida de sintetitzar l'ordre que hauria de regir la vida del cristià.

A vegades, això pot suposar especificar dia i hora per a cada tasca

sense deixar res a la improvisació. Només si tenim un pla serà possible ser flexibles i encaixar els imprevistos que se'ns presenten al llarg del jorn.

Una manera d'anticipar i ser flexibles és aplicar també a la gestió de la llar allò que ja funciona a les empreses: fixar-se objectius, estratègies, comeses que es puguin delegar i que cal comunicar-les amb temps. Si la nostra família és el "negoci més important", hem d'organitzar cada pas. Deixar-ho tot en mans de l'espontaneïtat no assegura la pau ni l'ordre que la convivència.

El que val costa, diu el refrany. El millor és apropiat-se com més aviat de la gran energia física i mental que això suposa. "El repte de l'equilibri rau en saber viure amb coherència el projecte familiar, assumint que hem assumit una sèrie d'obligacions que

ens hem de esforçar per viure, fugint d'excuses que impedeixin o lesionin el compliment de aquestes obligacions i vivint amb realisme cadascuna de les situacions que se'ns presentin a la vida"[7].

Un determinat moment de la vida en què es necessita tirar endavant molta feina, fora i dins de la llar, exigeix grans dosis de realisme i de generositat; i també estar despresos de la tendència al perfeccionisme i les manies personals.

No estem sols ni som els únics que hem intentat conciliar la feina i la família. Hi ha diferents maneres d'afrontar una existència amb múltiples fronts que atendre. Per exemple, es pot aprendre molt de la participació en uns cursos d'orientació familiar, o dels testimonis d'altres pares cristians que lluiten per viure com a tals,

integrant els àmbits laboral i familiar [8].

En concret, mantenir l'equilibri adequat entre la feina i la família suposa sovint gestionar bé el nostre recurs més escàs: el temps. Hi ha diferents trucs i consells per maximitzar el temps:

- **"Fes el que cal i estigues pel que fas"** deia sant Josepmaria[9].

D'aquesta manera, evitarem perdre el temps en concentrar-nos de nou en cada cosa, procurant acabar-la en l'interval assignat. Podrem també oferir-la a Déu i evitar la dispersió que suposa estar pendent de diversos assumptes alhora.

- **Fixar un temps per al treball professional.** Resulta imprescindible posar un límit setmanal a les hores que es dedicaran a la feina fora de la llar. El temps per ser amb els fills i el cònjuge hauria de resultar sagrat.

- **Evitar activitats estèrils**, com ara veure programes de televisió que no aporten res, converses inútils o perjudicials, etc., que resulten veritables lladres del temps. Com explica la professora Núria Chinchilla, podríem en ocasions donar la culpa del nostre aclaparament als altres, a les circumstàncies, i que sovint perdem el temps en activitats sense importància: "I si ens fixem primer en nosaltres mateixos? Perquè aquesta és l'única realitat que està a les nostres mans canviar. Segurament, ens trobarem amb una manca d'organització personal, confusió de les prioritats, escassa delegació en els col·laboradors, excés d'optimisme en apreciar les pròpies habilitats i potencial de treball, pretensió d'abastar un camp d'activitat massa ampli, poca puntualitat i control de l'horari, dilació o precipitació en les decisions importants..."[10].

- **Temps de qualitat.** Una vida sana de família requereix tanta quantitat com qualitat de temps, per poder així desenvolupar les funcions derivades dels nostres rols de pares/mares i esposos. Una manera d'aprofitar-lo és orientar els caps de setmana i les vacances: un temps de "lliure disposició" per tenir cura especialment del matrimoni i dels fills, avançant així en el desitjat equilibri. Podem pensar activitats que ens permetin ser junts, que ens enriqueixin i que ens potenciïn com a membres d'una família. Si no prioritzem aquest temps amb el cònjuge i els fills, si organitzem unes vacances molt emocionants, però que no ens permeten ser junts amb la tranquil·litat que requereix la convivència, no haurem avançat en el projecte comú que és el matrimoni i la família.

- **Fixar temps de reflexió.** Com més abundants són les diverses tasques

que hem de realitzar, resulta més necessari fer "aturades" durant el dia, per pensar com organitzar-se millor. Per a un cristià aquests temps de reflexió són temps d'oració. Déu ens acompanya sempre i podem demanar-li ajuda en aquests moments de gran activitat.

En definitiva, l'amor de Déu dóna unitat, posa ordre en el cor, ensenya les prioritats. "Entre aquestes prioritats, hi ha saber situar sempre el bé de les persones per sobre d'altres interessos, treballant per servir, com a manifestació de la caritat; i viure la caritat de manera ordenada, començant pels qui Déu ha posat més directament a la nostra cura"[11].

L'amor als altres ens fa enfocar bé la nostra vida i adonar-nos d'allò positiu de la nostra situació: si hem de conciliar una feina exigent amb una família és que som molt

afortunats. No som víctimes sinó creditors de grans dons.

Rosalía Baena

[1] Sant Joan Pau II, *Familiaris Consortio*, n. 7

[2] *Jn* 5,17.

[3] Cfr. *Gn* 2, 15 (Vg).

[4] Sant Josep maria, *Notes d'una reunió familiar, Santiago de Xile, 7-VII-1974.*

[5] Papa Francesc, *Audiència general, 19-VIII-2015.*

[6] Cfr. [Http://opusdei.es/es-es/article/cuidar-de-mi-famil...](http://opusdei.es/es-es/article/cuidar-de-mi-famil...)

[7] Cf.. "Família i treball" (Nota tècnica. Curs Amor Matrimonial II)

[8] Cfr. Per exemple:

<https://opusdei.org/ca-es/article/familia-treball-i-bon-humor/>

<https://opusdei.org/es-es/article/la-dificil-combinacion-de-familia-y-trabajo/>

<https://opusdei.org/es-es/article/cuidar-de-mi-famil...>

<https://opusdei.org/ca-es/article/la-familia-la-feina-la-meva-illa-i-altres-animals/>

<https://opusdei.org/es-es/article/tener-una-familia-...>

[9] Sant Josepmaria, *Camí*, n. 815.

[10] Núria Chinchilla i Consuelo León. *La ambición femenina. Como re-conciliar trabajo y familia*, Madrid, Ed. Aguilar, Madrid 2004 p. 12.

[11] Cfr. J. López Díaz i C. Ruiz, "Treball i família", a ([http: //](http://)

opusdei.es/es-es/document/trabajo-y-familia...)

pdf | document generat
automàticament des de <https://opusdei.org/ca-es/article/treball-i-familia-algunes-pautes-per-conciliar-los/> (20/03/2026)